

臺師大鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：108.01.03

獲補助出國年度： 107 學年 第一學期	
中文姓名： 張雅茗	英文姓名（姓，名）： CHANG, YA-MING
臺師大就讀科系所、年級： 教育心理與輔導學系四年級	臺師大學號： 40401008E
修習國家： 芬蘭	
修習校名： 坦佩雷大學	
修習學院： Faculty of Social Science	
修習科系： Degree Programme in Psychology	
修習期間： 107 年 8 月 ~ 107 年 12 月	
護照入出境時間： 出境： 107 年 8 月 1 日 ☒ 使用自動通關 入境： 107 年 12 月 31 日 ☒ 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
Introduction to Cultural Psychology	Saija Kankaanpää	5	Period 1
Practical Observation and Reflection of ECEC	Maiju Paananen	6	Period 1~2
Finnish Survival Course	Heikki Kangasniemi	2	Summer School 2018

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

學術方面

學術方面跟台灣沒有太大的不一樣，我上的課也都是聽老師授課，然後寫報告。有很多自主學習的部分，回去要讀很多 paper、自己找參考資料等等的。我剛好都沒修到 team work 的課所以分組合作的部分無法提供經驗，我只知道要用英文寫出讓芬蘭老師滿意的 essay 還滿有難度的（我覺得我把我所有的英文能力都拿出來了但是老師只給我 3 分）。

芬蘭語的部分我覺得可以學一下，不過除非你對語言很有興趣，不然就學一點點就好了，畢竟世界上只有芬蘭人說芬蘭語，不是一個實用的語言。上完 Finnish Survival Course 的程度大概是可以在超市如魚得水，看得懂自己買的東西是什麼、會打招呼、說謝謝、聽得懂數字和星期等等，對生活還是有一定程度的幫助。

生活方面

住宿的部分應該大家都是跟 TOAS 公司租房子，記得注意 TOAS 開放申請的日期，越早申請越容易得到你想要住的房型。

吃的部分學校的學餐一餐 2.6 歐，是自助餐自己夾，夾多少都可以，但只能夾一次，真的很便宜而且吃很飽，是不致於難吃但是容易膩（每天都是一些糊狀物、大肉腸跟馬鈴薯泥之類的）。TOAS 的宿舍應該大部分都有廚房，所以在超市買食材回家自己煮也是個控制預算的好方法，超市裡面可能就是缺乏葉菜類，但是其他肉啊菜啊，水果、醬汁都滿齊全的。歐洲外食動不動就十幾歐二十歐，整天吃外食真的會吃垮自己。

穿的部分芬蘭雖然冬天外面很冷但是室內都有暖氣恆溫 21 度，公車上也有

暖氣，所以其實不太會在室外待超過 30 分鐘，不太會多冷。記得外套要夠厚，但是裡面不用穿太多，不然進室內會熱。芬蘭人最外面都是穿防風防水的外套跟風褲，我覺得還滿好用的，尤其歐洲人下雨下雪都不撐傘，防水衣物和鞋子就更重要了。另外因為芬蘭冬季黑夜十分漫長，所以大家都會在身上戴反光的東西，這樣車子在 100 公尺處就能看到前面有人，在一片烏漆媽黑中真的比較安全。

休閒活動的部分主要就是酒吧跟桑拿，芬蘭人平常不說話，但是一喝酒或一進桑拿就會突然變話癆（順便介紹一下芬蘭文化，推薦 Finnish Nightmares 小漫畫，很可愛而且很真實，完全描繪芬蘭式社交恐懼 XD）。另外桑拿是要脫光光的喔！有時候還會男女混合一起脫光光！當然穿泳衣也可以啦，但是溫度很高泳衣容易壞，而且不裸體就不是 real Finnish sauna 了，所以要做點心理準備，其實那邊的人都習以為常，只是我們亞洲人對於身體會比較害羞一點。

如果喜歡運動的話推薦坦佩雷大學的運動中心 unipoli sports，好像一年的 sports fee 是四十幾歐，可以無限使用。因為芬蘭能夠進行戶外運動的季節真的很短，大概秋冬春季外面都太冷，想運動還是躲在室內比較好。Unipoli sports 的 group course 跟健身房都還滿棒的（私心大推薦 group course 裡面 Zumba 課的 Pamela 老師，超可愛）。

開銷概算

我本人一個月生活費約 600 歐，吃飯大部分是自己煮或吃學餐。600 歐一個月大概是可以吃個一兩次外食、偶爾出去玩樂、買個玩具飲料紀念品之類的額度。

房租的部分 TOAS 有 200 多到 400 多的房型，交通位置也各不一樣，就依你自己的喜好選吧，我當初是住一個月 300 歐的。

出去玩歐洲的話，從芬蘭飛出去的飛機都很貴，聽別人說什麼歐洲廉航一張機票 5 歐那種事情不適用於芬蘭。我自己玩樂的部分是花了 2000 歐左右，出國玩了總共 22 天 8 個國家，還有在芬蘭裡面去別的城市玩、去遊樂園玩之類的。

大概總共五個月花了 25~30 萬台幣，含來回機票。

（我自己是覺得我沒有過得很拮据，但是我也有看過一個月生活費要七八百歐的人，所以以上僅供參考，還是觀察一下自己第一個月的生活開銷再決定之後的日子要如何控制預算）

大概是這樣，有點難一言以蔽之，如果還對芬蘭或對交換有任何問題都可以用各種方式聯絡我：

Email: ohya1996@gmail.com

Fb: Claire Chang

LINE: whitestorm9804

四、照片（如有，請提供）

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他